

Kjötbollur

með hvítlauk og basiliku

Hráefni

700 gr	nautahakk
250 gr	blandaðar hnetur/möndlur
3 stk	hvítlauksgeirar
½ búnt	fersk basilika
½ tsk	paprikuduft
	pipar
	sjávarsalt
2 stk	egg
2 msk	kókosolía eða ólífuolía til steikingar

Aðferð

- Setjið hnetur og möndlur í matvinnsluvél og hakkið í duft (kemur í stað brauðrasps), setjið til hliðar
- Maukið hvítlauk og basiliku í matvinnsluvél. Blandið öllu saman í skál og blandið vel saman
- Setjið 2-3 msk af olíu á pönnu og mótið bollur (stærð við golfbolta) og steikið á pönnuni þar til brúnar
- Setjið bollur á ofnplötu í ofn og bakið í 10 mín við 200 °C

Þessar bollur eru góðar með tómatsósu eða pastasósu og kartöflum

Uppruni: Heilsuréttir fjölskyldunnar

Skammtar: 4